

ほけんだより 12月

令和6年12月号
和良比小学校保健室

12月の保健目標

教室の空気をきれいにしよう

日が沈む時間が早くなり、教室の温度や湿度もかなり低くなってきました。あっという間に冬を感じるようになり、気がつけば2024年も残り1ヶ月です。今年はどんな1年でしたか？健康で安全な毎日を過ごせたかどうか、ご家族で振り返ってみてください。健康で楽しく残りの1ヶ月を過ごせるように規則正しい生活を送りましょう。

正しい換気の方法とは？ ～乾燥対策も忘れずに！～



冬になり空気が乾燥してきました。寒くて窓は開けたくない…と思う寒さですが、ウイルスが活発に過ごしやすくなる時期です。換気や加湿がない部屋には、快適に過ごしているウイルスがたくさんいます。換気をしてウイルスを外へ追い出すとともに、部屋の湿度にも気をつけましょう。

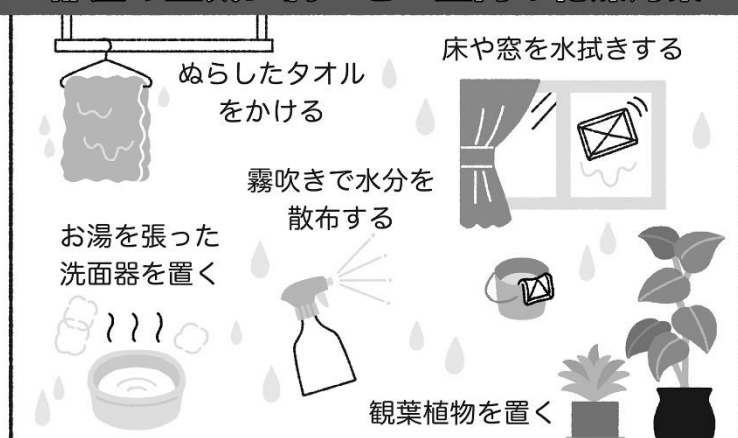


換気のポイント（寒い冬 ver）

- 風の流れることができるように2方向の窓を開ける（対角線にあるとなお良い）
- 寒くても30分に1回、3分間は窓を全開にする
- 換気扇や換気口などを活用する



部屋の空気に潤いを…室内の乾燥対策



のどの乾燥対策には、部屋の加湿に加えて

- ・マスクの着用
- ・こまめな水分補給
- ・うがい

なども効果的です！

11/6～11/15
いい歯の日（11/8） 歯みがき強化週間

四街道中学校区で統一して、「いい歯の日週間」を設定しました。

本校では、日頃から実施しているお昼の歯みがきについて、歯みがきの推進とポイントを意識したみがき方ができるよう、歯みがき強化週間としました。

1～4年生には、保健委員会の児童が各学級に歯みがきのポイントを説明しました。イラストや歯の模型を用いた説明を聞きながら、全員で一緒に歯みがきをすることで、意識して歯みがきが出来ていなかった！、3分間って長い！などの気づきを得ていました。今後もポイントを意識した歯みがきできている児童に育ってほしいです。

5、6年生は、保健委員会が自分の学級で歯みがきチェックカードを実施しました。各学級で呼びかけを行い、下校前に歯みがきができた人数を確認しました。強化週間に人数が増えている学級が多かったため、これからも継続して歯みがきを行って欲しいと思います。



11/22 歯科指導（2年生）

わらび歯科の植木歯科医師と山崎歯科衛生士に歯科指導を行っていただきました。

2年生は植木先生の講話を真剣に聞き、山崎先生による染め出しとブラッシング指導は汚れに驚きながら楽しそうな表情をしていました。一部感想をご紹介します。

- ・歯のすきまがすごく汚れていてびっくりした。これからは歯もすきまをもっとみがく。
- ・いつもの歯みがきのやり方ではよごれがたくさん残ったままなんだとおどろいた。
- ・歯は見えないところで溶けているけどだ液が直してくれるので、たくさん噛んで食べたい。
- ・よごれが見えなくても、赤く染めたときのことを思い出してしっかりみがこうと思う。
- ・これからは歯をみがく時に、習った歯ブラシの持ち方にする。
- ・炭酸にたくさん砂糖が入っているのにびっくりした。



お知らせ

♪本校の11月にあった感染症は以下の通りです。

- ・インフルエンザ
- ・新型コロナウイルス感染症
- ・溶連菌感染症
- ・手足口病
- ・マイコプラズマ感染症
- ・流行性耳下腺炎
- ・流行性角結膜炎

様々な感染症が出ていますが、11月下旬からインフルエンザが増えてきました。手洗い、消毒、換気など学校でも感染症対策を呼びかけていきたいと思っています。ご家庭でも対策や健康観察をお願いいたします。